J-net
熟年ネット・ひたち

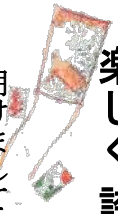
熟年

「シニアライフを
心豊かに生きる」ために
「仲間、生きがい、ひたちを
愛する心」を大切に
「感謝し感謝される楽しい活動」

明けまして おめでとうございます

平成 28 年 12 月 22 日　於 シビックセンター

楽しく 誇れる活動を



代表　山野　邦雄

明けましておめでとうございます

明るく希望に満ちた新年をお迎えのこととお喜び申しあげます。

今年の十二支の酉は、成熟絶頂を意味し、商売繁盛を招くそうです。積極的に課題をトリこみ、「楽しく誇れる活動」をするＪｎｅｔの年となるよう念じております。

昨年はオリンピック金メダル、政治資金問題、マイナス金利等もあって、「金」が３回目のその年を表す漢字に選ばれました。英国のＥＵ離脱、トランプ次期大統領選出、小池都政スタート、東京オリンピックへ向けての数々のドタバタ、世界情勢の動乱などもあって「動」も候補となりました。

熊本大震災、新幹線北海道へ延伸、オバマ大統領広島訪問、今上天皇生前退位問題、赤ヘル25年ぶりのリーグ優勝、大隅義典氏ノーベル賞受賞、北方領土問題、難民問題など嬉しい事、悲しい事、解決のままならぬ多くのニュースであふれました。

日立市に目を移せば、新市庁舎、池の川さくらアリーナと、箱物の整備は進んでいますが、交通渋滞、人口の急激な減少など消滅都市候補になるような難問への対策は、我々市民の目に見えてきません。

Ｊｎｅｔは今年22年目を迎え、活動内容・方針は紆余曲折を経て現在の形となり、事務局・広報グループなどの頑張りで、活動を支える企画委員会の開催、会報の定期発行、ＨＰの充実が図られ、基盤は安定してきました。一方、代替わりも徐々に進み、活動に期待される内容も変化しています。

昨年は事務所のあり方に関して問題提起があり、議論の末、存続を決め、改善委員会を立ち上げ一層の活用・活性化を進めることになりました。

シニア講座、楽習会、自主グループのＪ-ｎｅｔの三本柱の活動は、会員のシニアライフを心豊かに生きる道へと導いてくれるものであり、ＱＯＬ（生活の質）を維持し、高齢社会において、公的負担を減らす有効な手段として、社会に広く行き渡るべき活動事例の一つであると信じております。

ベテランの経験、新しい仲間の新感覚と行動力、全員の知恵と汗で「感謝し、感謝される活動」が続くことを願っています。

本年が 皆様とご家族にとって幸多い年となりますようお祈りいたします。

J-net事務所 リニューアル

道路から見上げる看板は　白地にブルーも鮮やかなロゴ入り、Ｊネットの文字は青空を連想させてくれます。2F奥のスペースは、写真の様に素敵なサロン風になりました。人も物も変わりたければ変われる、シニアでも。そんな想いを持たせてくれた一連の事務所改善でした。

事務所近辺の駐車場を調べ、地図にしました。必要な方は事務局までご連絡ください。（事務所改善委員会　秋山　雅絵）

新春を迎えて

― 会員よりの一言 ―

井上 和美　新春を迎えて思う

新しい第二の人生、何が出来るか模索中。シニア講座を受講、J-net 入会。新人に出来ること、今年は「一歩前に踏み出す」を心に秘めて、積極的に行事に参画したいと思う。宜しくお願い申し上げます。

小林 信幸　新春を迎えて

明けましておめでとうございます。昨年は自分から進んでと、各委員を断らず積極的に推進してきました。色々と分からぬこと有りましたが、先輩会員の方々に色々ご指導頂き、楽しく活動してまいりました。まだまだ未熟な私ですが、皆様今年もどうぞ宜しくお願い致します。

岩本 浩　傘寿を迎えて

老いへの「ケジメ」として整理すべきこと。

①モノの整理（断捨離）常に思っているが難しい。今年こそ徹底して整理したい。

②心の整理は、自分一人で生きているという思いより、小さい事でも誰かの役に立っているという気持の方が心を豊かにすると思う。

これからも生涯現役の気持ちで頑張りたい。

畑山 和子　木版画年賀状（4版4刷）

山中 かよ子　今年も笑顔で

黒澤 富寿子　絵手紙

桑名 勇児　今年の我が漢字は「快」でありたい

昨年の漢字は「金」が選ばれた。納得である。然し、我が漢字は「痛」であった。病気自慢になるが、脊柱管狭窄症の激痛と古傷の右手首（骨折）の痛さに悩まされながらも、医師処方の鎮痛薬で乗り切った。今年は手術を勧められており、その方向になるかも知れないが、年末の漢字は「快（こころよい）」でありたいと思う。

佐藤 一男　年なんて気にしない気にしない

今年は古希に入ります、だからこそ気持ちは 50 歳を気取って行こうと決めました。「明るく！楽しく！元気よく！」これで過ごせればルンルンでしょう。毎日のウオーキングとエアロビで体力を維持しながら、J-net の皆様とのお付き合いを大切にし、今年も「シニアライフを心豊かに生きる」をモットーに精一杯過ごします。

秋山 雅絵　新年について

８年前から或るサークルで体力年齢の測定をしている。ここ数年 60 歳を維持しているが、握力低下がネックで下がらない。昔から「捕まえたら離さない」が不得手なのだ。（加齢は華麗に）のスローガンが虚しい。今年こそ体力年齢 58 歳を目指す！

濱 高廣　新春を迎えて

昨年はボランティア活動の範囲を広げ、J-net 活動、趣味の会他と合わせて、忙しく楽しい一年を過ごす事ができた。本年は、中断していた朝のジョギングを再開し、ヘモグロビン量異常低下の回復状況を見ながら、マラソンへの復帰を果たしたいと考えています。贔屓チームの柏レイソルのタイトル奪取の後押しをしつつ、今年も元気一杯で活動します。

福田 常実　今年も安全運転で

最近、高齢ドライバーが関わる交通事故の多発が報じられている。自分はこれまで、車の運転にはいささか自信があったが、このごろ集中力・判断力の低下によるヒヤリ・ハット運転が多くなったと感じている。

今年も、慎重運転・安全運転に徹し、無事故・無違反の年にしたい。

湯澤 昭一　体力維持

恒例の体力維持測定会に参加し、３年前のデータと比較した。総合体力年齢は、３年前 48 歳が今年 50 歳に後退した。体力が 20 数歳以上若く維持出来たのは、定期的なウオーキングや、球技などの運動効果と思われるので、H29 年も継続していきたいと考えてます。

岡田 泰典　春風駘蕩

元には戻らず、徐々に進行する病気を三つも抱え、量、内容共に制限された食事と毎日の運動の枷を負う身。我が国は一応凪状態ながら、米欧亜中東いずれも不安要因山積、先行き不透明。ジタバタせず、あるがままを受け入れ、春風駘蕩、自分の意を大事に、ゆっくり歩んでいきたい。

小林 勇作・美津江　絵手紙

鈴木 百合子　新しい年　高く飛んでみよう･･･

３年程前から「今年は、やってみたい。いえいえやってみる３つの思い」と誰にも言わず内緒に、心の中で決めてます。だから勿論教えません。思いが叶ったかは、１年の楽習会への向き合う姿勢で、感じて下さい。（他人の事にて関心は無いでしょうが）遊び心を入れた１年を送りたいと思っています。

富田 滋男　今年の注意漢字

「歩食血蚤塩甘酒」為全腎

相澤 正敏　色紙

小澤 ひろみ　続ける事

退職後から始めた「毎日一言を記そう」も３年が経ち、どうにか続けられている。それにはバランスの摂れた食事と良質な睡眠に努め、健康が続いているからだと思う。これからもこの「続く」を長く繋げたい。

鈴木 静子　オシドリ

オシドリ夫婦といいますが、実は毎年相手を変えるそうで、幻滅かも？　茂宮川で撮った写真ですが、今年の干支にふさわしいすごくきれいな鳥です。おもちゃみたいというのが、写真を見た人の一番多い感想でした。

藤本 欣正　年男

昨年暮れ近くに相次いで年男の旧友が他界。私は今年が年男、付き合う事は無いので体力の低下と体の不具合は有るが、健康寿命を延ばして行きたい。その為以前の畠は返したが、昨年耕作放棄の土地を借りることが出来、マイペースで耕し始めている。今年は作る野菜の種類を増やして楽しみたい。

平田 順一　まず体調回復から

昨年年初から体調不良が続いており、時々通常の食事が取れなくなる。検査入院の結果、異常部位は見つかったが原因が特定できず、経過観察を続けている。当分は、諸活動を抑えざるを得ない状況が続くと思うが、医者の診療指導に従い、一日でも早く普通の生活に戻れるように努めたい。

三ツ井 義弘　あえて負荷をかけて生きる

後期高齢者の人生領域に足を踏み込んでいるが、高齢者こそ何か生きがいがないと、ただ呆けるのみである。身体能力は落ち、やることは素早くはないが、精神的にはまだ大丈夫、あえて負荷をかけて（ただし無理は禁物）やれるものはやってみるか。今年も元気で行こう。

帰山 芳夫　酉年を迎えるにあたって

相場の格言では「申酉　騒ぐ」と言われており、昨年は英国のＥＵ離脱、米国の次期大統領にトランプ氏が一般の予想をくつがえして選出され、その度毎に相場は大きく下落したが、すぐに回復するという正に格言通りの騒がしい一年であった。今年は出来れば酉年であっても騒がしくなく、穏やかな一年であって欲しいと願う者である。

山本 三男　照明器具

一昨年、照明器具が古くなり交換することに。省エネを売りにしているＬＥＤ式を高価だったが選んだ。「蛍光灯、図書館、食卓、eco、ラク見え、節電、タイマー」などなどの選択機能が付いており、リモコンで操作できる優れもの。しかし、普段は ON/OFF のスイッチ以外はほとんど使わず。年末の大掃除にカバーを開けてみてびっくり、ＬＥＤが約 300 個。もう少し機能を簡略し、低価格化を図り、ＬＥＤ式を普及すべきと思った。

楽 習 会

井戸端会議(3)　(10/6)

最初に J-net ホームページについて担当の富田さんから説明があった。一般の方々に J-net の活動状況を知っていただくための非常に有効なツールであること。会員にも活動の記録を素早く情報更新する大切さが伝えられた一方、「会員の部屋」にある記念史・総会資料など貴重な資料の活用が提言された。また、山本さんから 11 月 24 日に計画しているグランドゴルフについて競技方法やルールの説明があり、大勢の参加のお願いがあった。

その後、井戸端会議に移り、開催中の茨城県北芸術祭やグランドゴルフ、そして最新工場見学などの話題で大いに盛り上がった。

参加者 30 人　　(佐藤 一男)

最新工場見学　(10/20)

今年度第 14 回目の楽習会は、日々の生活を営む上で身近な家電品を生産している日立アプライアンス㈱多賀事業所（旧日立製作所多賀工場）を見学をした。

10 時より工場全般の説明を受けたのち、タテ型の洗濯乾燥機のライン、次に掃除機のラインを見学した。毎日使用している身近な製品の生産ラインを関心を持って見学した。見学終了後活発な質問があり、午前中２時間の有意義な楽習会であった。

参加者 35 人　　(富田 滋男)

漢方薬の話　(11/10)

池上薬局店主・池上靖人氏を講師にお招きして、漢方薬について話をしていただいた。漢方薬は東洋医学に基づき、複数の生薬を組み合わせる病気の治療法である。数百種類の中から正しい漢方薬を選ぶためには正しい漢方理論と経験が不可欠。「あの人に効いたから私も同じ漢方薬を」とか、「この病名だからこの漢方薬」というわけではなく、各人の病態を判定し、治療方針をたて、病気がこじれる前に漢方薬を使用する。

全員で、池上薬局式「気」養生である「逆腹式呼吸」を体験し、内容のある有意義な講座であった。

参加者 39 人　　(村松 利行)

グランドゴルフを楽しむ　(雨天中止)

J-net では初めてのグランドゴルフを、25 人の参加者を得て 11 月 24 日「いこいの村涸沼」で開催すべく幹事一同準備万端ととのえて楽しみにしていたが、当日は 11 月としては 31 年ぶりの初雪の予報であったため、残念であったが前日の夜、中止の判断をし、参加者全員に連絡した。できれば、来年度再度計画をして実施したいと思う。　(山本 三男)

外国人に茨城・日立を聞く　(12/8)

韓国テグ市出身の尹 正美（ユンジョンミ）さんをお招きして「外国の生活スタイルと日本の生活の違い」について話していただいた。

日立研究所に勤め始めたご主人のもとに、２歳のお子さんを連れて日立での生活を始められ、以来 20 年になったとのこと。自国の文化と生活習慣の違いで起きた誤解や戸惑いの体験を、面白おかしく韓国なまりで熱弁をふるわれ、一同を笑わせてくれました。 韓国の伝統衣装の実物の説明や食文化についても紹介され、茨城は住みよい所で水戸より日立が好きとのことでした。参加者 35 人　　(藤本 欣正)

年末交流会　(12/22)

恒例行事の年末交流会を、シビックセンターで盛大に開催した。記念撮影のあと、山野代表から挨拶があった。来賓の日立市社会協議会・豊田事務局長からは業務都合で遅れたため、お見えになった後に、ご挨拶を頂いた。

代表の挨拶の後、新入会員３人（２人が都合により欠席）の自己紹介があり、続いて岩本さんの乾杯の音頭で歓談に入った。そのあと初めての試みで、帰山三和子さんに詩吟を吟じてもらい、場が盛り上がった。歓談の時間を多く取るため、恒例のオカリナ、ケーナの演奏を止めたが、予定の時間がアッという間に過ぎた。最後に、畑山副代表の閉会挨拶、秋山さんの一本締めでお開きとなった。参加者 41 人

（内来賓１人）

(三ツ井 義弘)

自主グループ活動

新年の抱負

笛の会　また聴かせてね！　を目指して

プロのケーナ演奏は、引き込まれるような、まさに感動的な音色である。どうしてあんな音がでるのか不思議である。もちろん、自分たちにたやすくそんな音が出せるはずもなく、はなからそれはあきらめているが、少しでも綺麗な音を出したいと練習に励んでいる。せめて、聴いてくださる方に「雑音よりはまし、良かったよ、また聴かせてね」と思っていただけるような演奏をと、高望みをしている。

なかなか思うようにはいかないが、めげずに今年も楽しくやろうと思っている。　（三ツ井 義弘）

おもちゃの病院　子どもたちの成長を祝して

昨年のおもちゃの病院は、定期診療とイベント参加の出張診療の活動に加えて、子育てに絡む２件の取材と原稿依頼のホットな広報活動を体験した。

４月に茨城新聞・日曜版テイスト 500 号のインタビューを受け、６月にはおもちゃライブラリーニュース「遊ぼらりー」42 号のトップ記事に「子育てとおもちゃの想い」を投稿。また、ひたち子育てミニ通信「すくすくプチ」ではインタビューも終わり、間もなく発行の予定。この取材で、おもちゃの病院の存在はまだまだ知られてないことがわかり、今後も広報活動を大事にしたい。

本年は新ドクターの参加を得て、累計２千件の診療早期達成を目指したいと願っている。　（小林 勇作）

Ｊネット・オカリナハート　コンサートに向けて

昨年秋で発足 15 年となり、今年２月にオアシスかみねで、楽習会「歌声喫茶」とのコラボレーションコンサートを行うことになりました。シニア健康センターでの定期ボランティア演奏や各所での出前演奏、シビックセンターでのステージ演奏（ミュージックトレイン）など、日頃の活動の様子をみなさんにご紹介し、一緒に楽しんでいただける集いにしたい。メンバー一同、練習と準備に励んでいます。大勢の方々のご来場をお待ちしています。　（畑山 和子）

グループ・ピニオン　「心のふれあい」を目指して

当グループはシニア健康センター“しおさい”の定期ボランティア活動を軸に、別途希望された施設の訪問などで、今年で 14 年目を迎えます。その目的は、高齢者層を対象に心のふれあいを目指し「喜びと励まし」を互いに授受することにあります。

昨年の大きな進展は、“しおさい”での音楽活動を休止していた第２木曜日が復活したことです。J-net 行事日程の都合でやむなく休止していましたが、電子楽器奏者が加わりカバーできたもので、利用者からはバリエーションが増えたと好評です。

オカリナで始まったボランティア活動に、ケーナ・フルート・電子楽器が加わり、今後の活動が楽しみです。　（小林 勇作）

J&B グループ　長い目で見守りを

毎週１回、市社会福祉協議会の「おもちゃライブラリー」のお手伝いをしている。毎回、子供たちが危険な遊びをしていないかを見守るのが主な仕事。

最近、Ａ君の様子が違っているのに気づいた。子どもは他の子が遊んでいるおもちゃや乗り物が欲しくなり、強引に奪おうとする。それが思うようにならないと、ひっくり返って泣き叫ぶ。その典型が毎回Ａ君だった。ところが数日前に目にしたのは、そのＡ君はおもちゃの取り合いっこもせず、実に静かに遊んでいた。最初の頃のＡ君と同じかと、見間違うほどの成長ぶりに、つい目を細めてしまった。と同時に、これからも改めて長い目で見守るようにしたいと思った。

（山本 三男）

河原子海岸清掃グループ　少しでもキレイに

平成 21 年５月に 11 人で発足した河原子海岸清掃グループは、９年目を迎え昨年３人の入会者を含め、現在 23 人で活動しています。“少しでもキレイになれば”との思いから月２回の清掃活動を開始しましたが、3.11 の震災の影響で海岸線が変り、また昨年からは防波堤の建設も始まり、ますます海岸の環境が大きく変わろうとしています。今年は工事も終了し、新しい環境で穏やかな清掃活動ができるものと思っています。

今年も“少しでもキレイになれば”との思いで地域に貢献し、会員相互の親睦を盛り上げ、この清掃活動の支えにしたいと考えています。　（富田 滋男）

ウオーク会　コース選定の工夫

今年度は雨天のため１回中止となったが、年に 8 回の目標は何とかクリアーしたい。登録メンバーは男性 15 人、女性 12 人の計 27 人にもなり、大所帯となってきた。平均年齢は年々上がっており、体調面でいろいろな不安を抱える人も必然的に増えてきている。代表的な例が膝痛、腰痛であり、ウオーク会不参加の主な理由となっている。できるだけ多くの人に参加してもらうためには、アップダウンの少ない場所、歩行距離を短くするなどコースの選定に工夫が必要と思うが、

一方それでは物足りないとの声もあり、次年度はメンバーと相談しながら進めていきたい。

（山本 三男）

●● インフォメーション ●●

楽　習　会　（1～3月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場　　所
1 /26	井戸端会議（4）	楽習会テーマを発掘しよう	女性センター
2 /09	歌声喫茶	オカリナ15周年コンサートとコラボ	オアシスかみね
2 /23	皆で考えようJ -net	楽しく意義あるテーマを選ぼう	女性センター
3 /09	料理教室	アフタヌーンティを楽しむ	女性センター
3 /23	日帰りバス旅行	鉄道博物館・小江戸を訪ねる	大宮・川越

☆　平成 29 年度楽習会テーマ募集　☆

みんなで進める楽習会を、平成 29 年度も楽しく有意義なものとしましょう。

1 月 26 日の「井戸端会議（4）」にてテーマ提案を行い、2 月 23 日の「みんなで考えよう J-net」で年間活動計画を決めます。何を楽習会テーマとして取り上げるか(やりたいこと知りたいこと)どうしたらもっとハートに響く楽習会になるか、日頃考えていることを整理し、井戸端会議にご参加ください。　　(楽習会グループ)

企 画 委 員 会 だより （11～12 月）

審議事項の主なものを掲載します

11 月・事務所関係　①会議用机が新田さん、カーテンが鈴木静さんから寄贈あり、使いやすい、使いたくなる事務所を目指し努力　②劣化の目立つ看板の取り換えの具体化

・楽習会関係　①「歌声喫茶」(2/9) はオカリナハート（15 周年記念）とのコラボレーションコンサートとして実施　②「料理実習」(3/9) は軽食メニューで実施　③「日帰りバス旅行」(3/23) は埼玉（鉄道博物館・川越）方面を予定、多数のご参加を！

12 月・2 月 9 日歌声喫茶関連　参加費は会員・会友は楽習会予算から充当、会員外からはコーヒー代実費を頂く

・詩吟同好会（やよいの会）関連　①現状自主グループではないが、自主グループへの立ち上げを要請　②関連して新しい自主グループがなかなか立ち上がらないので、一芸発表会を実施したらとの意見が出た

リレー随筆

同期会の集い　　吉牟田 護

サラリーマン生活 50 年、リタイア後 7 年となるが暇に任せ「断捨離」を兼ねて過去の保管資料を整理。現役時代を含めてトピックス・行事・冠婚葬祭・医療・家族等に分類して「自分史」を完成させ現在も続行中である。

入社時 75 名の同期生と寮生活、初月給総収入 9,780 円、床屋が 100 円の時代で 1 年後に「35 同期会」を仲間と立ち上げた。

10 年間位はキャンプ・ハイキング・飲み会等頻繁に行事を実施。その後は時代や生活環境も変化し入社 30 周年・40 周年・定年退職・50 周年記念と節目にゴルフ・懇親会を実施した。

今年は後期高齢者の仲間入りとゴルフコンペ 100 回記念の同期会であったが、物故者・体調不良等の人も増え 39 名に案内を出し、22 名参加で 10 月に実施した。今回「35 同期会の集い」という記念誌を発行した。30 ページに亘り入社時の記念写真・配属先を入れた名簿・会則や行事記録・ゴルフコンペ実績・物故者それに会員投稿による近況報告や生き様等が収録されている。今度の会はこれらの懐かしい写真や記事に夜遅くまで話題は尽きず愉しい、有意義な一夜であった。

最後に 56 年前に作成した同期会会則の綱領を紹介“我々昭和 35 年度同期生は同期入社の因縁の基に親睦と協力そして信頼によって柔和で強固たる団結を築き久遠の友情と交友を維持し、相互の進歩発展を期するためこの会を作る”。同期会の真髄を究めた素晴らしい文言では？

今後は歳相応の無理のない同期会で末永く継続していきたい。

J&Bグループ研修会

講師に宮田幸子氏をお招きし、クリスマスツリー作りを 12 月 6 日、福祉プラザで実施した。子どもたちは思い思いに飾りつけを楽しみ、満足そうであった。

【編集後記】現在会報は年 4 回発行している。毎回の編集作業の大変さも理由であるが、内容は毎号定型化の傾向にある。しかし、皆さんのご意見や提案、情報提供の場として大いに活用すべきと考える。活用の一つとして、企画委員会議の内容が会員によく伝わらないとのご意見をもとに、会報に企画委員会議での審議事項と決定事項の主なものを掲載することにした。これにより、情報の伝達がかなり広がったのではないだろうか。これからも皆さんのこのようなご意見を取り入れ、会報の有効活用が出来ればと思う。　(編集子)

発　行：熟年ネット・ひたち
代表　山野 邦雄
編　集：広 報 グ ル ー プ
住　所：〒317 - 0072
日立市弁天町 2 - 12 - 10
Tel(携帯)：080-2380-3089
E-mail　：jnet-hitachi@ jneth.com
URL　　：http://jneth.com